

新竹市北區北門國民小學附設幼兒園營養午餐  
112年11月份午餐食譜(葷食)

日 星 期	早點	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	午點	全乳肉類 (g)	豆魚蛋肉 (g)	蔬菜類 (g)	油脂類 (g)	水果類 (g)	乳品類 (g)	熱量 (kcal)
1 三	古早味蛋糕+ 養樂多	特餐	炒飯 白米,高麗菜,生香菇,肉絲,胡蘿蔔	炸豬排 調理豬排	應青	蘿蔔芹菜湯 白蘿蔔,芹菜	截切水果	2.5	2.1	1.3	2.5	0.0	0.0	478
2 四	客家炒飯條 飯條,肉絲,生香菇,小白菜,紅蔥頭	小米飯	蜜汁雞丁 骨髓丁,地瓜,白芝麻	蒲瓜三色 蒲瓜,胡蘿蔔,金針菇	應青	海芽味增湯 非基改味增,非基改油片絲,乾海帶芽	截切水果+ 燒賣*2	2.8	1.6	1.3	3.0	0.0	0.0	484
3 五	黑糖餐包 +米漿	燕麥飯	麻油肉絲 肉絲,非基改凍豆腐,高麗菜,老薑,胡麻油	螞蟻上樹 大白菜,冬粉,絞肉,生木耳,胡蘿蔔,不辣豆瓣醬	應青	玉米蛋花湯 洗滌蛋,非基改玉米粒	截切水果	2.7	2.0	1.6	2.5	0.0	0.0	492
6 一	香蒸地瓜 冰心地瓜*1	海苔飯	古早味滷肉 肉絲,非基改小三角油片,筍乾,滷包	蛋酥白菜 大白菜,洗滌蛋,生木耳,胡蘿蔔	有機應青	南瓜濃湯 南瓜,胡蘿蔔,非基改玉米粒,培根,奶粉,麵粉	截切水果+ 芋泥包*1	3.0	1.9	1.0	2.5	0.0	0.1	502
7 二	小兔包 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	番茄炒蛋 洗滌蛋,番茄,青蔥,番茄醬	回鍋乾片 非基改黃豆乾片,高麗菜,甜椒,芹菜,甜麵醬	應青	冬瓜山粉圓 冬瓜,山粉圓,二砂糖	截切水果	2.5	1.6	0.6	3.5	1.0	0.0	528
8 三	肉絲炒飯 白米,肉絲,生香菇,高麗菜,韭菜,紅蔥頭	特餐	白醬螺旋麵 螺旋麵,洋蔥,馬鈴薯,胡蘿蔔,絞肉,洋菇片,義大利香料,奶粉,麵粉	炸雞塊 雞塊*2	應青	羅宋湯 番茄,高麗菜,肉絲,洋蔥,番茄醬	截切水果	2.8	1.9	1.4	3.0	0.0	0.0	509
9 四	香菇雞湯 白蘿蔔,生香菇,骨髓丁,帶骨雞胸丁	小米飯	玉米雞丁 骨髓丁,非基改玉米粒,非基改味增	沙茶乾絲 非基改白豆干絲,黃豆芽,胡蘿蔔,肉絲,沙茶醬	應青	榨菜粉絲湯 榨菜,冬粉,薑絲	截切水果+ 珍珠丸子*2	2.8	2.3	1.3	2.5	0.1	0.0	520
10 五	奶油餐包 +低糖豆漿	燕麥飯	紅燒肉 肉絲,白蘿蔔,胡蘿蔔	冬瓜炒菇 冬瓜,黑木耳,芹菜,金針菇	應青	海芽豆腐湯 非基改盒裝豆腐,乾海帶芽,薑絲	截切水果	2.5	1.8	1.7	2.5	0.0	0.0	465
13 一	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,小白菜,肉絲,生香菇,韭菜,紅蔥頭	芝麻飯	蠔油雞丁 骨髓丁,鮑菇頭,胡蘿蔔	關東煮 非基改小三角油片,白蘿蔔,黑輪,柴魚片	有機應青	刺瓜蛋花湯 大黃瓜,洗滌蛋,薑絲	截切水果+ 小饅頭*1	2.6	2.6	1.4	2.5	0.0	0.0	525
14 二	杯子蛋糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	玉米蒸蛋 洗滌蛋,非基改玉米粒,生香菇	咖哩麵腸 麵腸切段,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,咖哩粉	應青	紅豆地瓜圓 紅豆,地瓜圓,二砂糖	截切水果	3.3	2.7	0.9	2.0	0.0	0.0	546
15 三	貢丸瘦肉粥 白米,貢丸,絞肉,生香菇,高麗菜,胡蘿蔔	特餐	刈包 刈包	瓜子肉 絞肉,非基改碎干丁,櫻花瓜	應青	麵線糊 紅麵線,生鮮筍絲,魚羹,胡蘿蔔,生木耳,香菜,柴魚片,烏醋	截切水果	3.0	1.9	1.0	2.0	0.0	0.1	480
16 四	肉絲炒麵 黃油麵,肉絲,綠豆芽,胡蘿蔔,生木耳,紅蔥頭	小米飯	豆干炒雞丁 骨髓丁,非基改四分乾丁,胡蘿蔔,生木耳	糖醋海根 滷海帶根,肉絲,薑絲,蒜角,烏醋	應青	翡翠冬瓜湯 冬瓜,蝦米	截切水果+ 鍋貼*2	3.0	2.1	1.6	3.0	0.0	0.0	543
17 五	全麥餐包 +米漿	燕麥飯	蔥爆肉絲 肉絲,洋蔥,青蔥	銀芽鮮菇絲 綠豆芽,生木耳,胡蘿蔔,金針菇	應青	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,非基改玉米粒	截切水果	3.0	2.4	1.3	1.5	0.0	0.0	490
20 一	肉絲魚羹麵 白油麵,肉絲,魚羹,生香菇,小白菜,胡蘿蔔	海苔飯	春川炒雞 骨髓丁,高麗菜,泡菜,番茄醬	玉米肉末 非基改玉米粒,馬鈴薯,絞肉	有機應青	味噌豆腐湯 乾海帶芽,非基改盒裝豆腐,非基改味增	截切水果+ 奶皇包*1	2.8	2.1	1.1	2.5	0.0	0.0	494
21 二	馬拉糕 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	洋蔥炒蛋 洗滌蛋,洋蔥,青蔥	醬燒油腐 非基改小三角油片,小黃瓜,胡蘿蔔	應青	燒仙草 仙草汁,綠豆,紅豆,蜜仁,二砂糖	截切水果	2.8	1.4	1.4	2.5	0.0	0.8	545
22 三	關東煮 非基改小三角油片,白蘿蔔,小黑輪,米血丁,柴魚片	特餐	炒麵疙瘩 麵疙瘩,綠豆芽,胡蘿蔔,生香菇,韭菜	紅蔥肉燥 絞肉,非基改碎干丁,紅蔥頭	應青	筍絲排骨湯 生鮮筍絲,排骨丁	截切水果	2.5	1.7	1.3	2.0	0.0	0.0	425
23 四	水煮玉米 非基改玉米*1	小米飯	咖哩椰汁肉絲 肉絲,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,椰漿,咖哩粉	飄香滷味 非基改四分乾丁,白蘿蔔,滷海帶根,米血丁,滷包	應青	芹香白菜湯 大白菜,芹菜,柴魚片	截切水果+ 小籠包*2	2.7	2.2	1.4	2.5	0.0	0.0	502
24 五	桂圓蛋糕 +低糖豆漿	燕麥飯	京醬肉末 絞肉,非基改碎干丁,青椒,甜麵醬	鳳梨木耳炒甘藍 高麗菜,生鮮鳳梨片,生木耳,肉絲	應青	番茄蛋花湯 番茄,洗滌蛋	截切水果	2.5	2.0	1.4	2.5	0.0	0.0	473
25 六	校慶													
27 一	校慶補假一日													
28 二	銅鑼燒 +鮮奶	環保餐/ 糙米飯	紅娘炒蛋 洗滌蛋,胡蘿蔔,青蔥	蒜香蒸嫩腐 非基改炸細豆腐,鮑菇頭,蒜泥	有機應青	黑糖粉圓 全白QQ,黑糖,二砂糖	截切水果	3.0	1.7	1.1	1.5	0.0	0.8	529
29 三	滷肉飯 白米,絞肉,洋蔥,生香菇,紅蔥頭	特餐	炸醬麵 白油麵,洋蔥,非基改碎干丁,三色丁,絞肉,鮑菇頭,甜麵醬	香酥柳葉魚 柳葉魚*2	應青	玉米蛋花湯 洗滌蛋,非基改玉米粒	截切水果	2.7	2.1	1.0	3.0	0.0	0.0	507
30 四	水煎包+麥茶 水煎包+麥茶,二砂糖	小米飯	蘑菇雞丁 骨髓丁,洋蔥,小黃瓜,胡蘿蔔,洋菇片,黑胡椒粒	黃瓜肉末 大黃瓜,生木耳,絞肉	應青	油腐細粉湯 非基改小三角油片,大白菜,冬粉,芹菜	截切水果+ 蘿蔔糕*1	2.6	1.7	1.7	2.5	0.0	0.0	465

※「本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材」。

菜單設計：郭庭瑋營養師（藝慶企業有限公司）